

10月

バラエティー(週替わりレッスン)

第1スタジオ 毎週日曜日 16:10~16:55(45分)

	内容	担当インストラクター
6日	ビギナー	小林 基 強度:★★★★ 難易度:★★★★
13日	ビギナー	岡田 陽子 強度:★★★★ 難易度:★★★★
20日	ソフトカロリーバーナー	片山 永梨 強度:★★★ 難易度:★★★
27日	カロリーバーナー	柴 貴郎 強度:★★★★★ 難易度:★★★★★



初心者の方でも安心してご参加いただける教室です。※強度や難易度は★が多いほどレベルが高くなります。